

# 給食献立表

# 4

令和4年3月28日  
ゆりかご保育園

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
2 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	16 (土)	焼そば ステーキキャウリ パイン	おかし
4 (月)	肉じゃが 茹ゴロウユソー オレンジ	りんご ゼリー	18 (月)	ムニエル ごま酢和え 人参の甘煮 オレンジ	きなこ 豆乳蒸パン
5 (火)	焼魚 大根と厚揚げの煮物 かぼちの煮付 バナナ	人参 ごはん	19 (火)	卵の野山焼 ショウサラダ 糸切り昆布の煮付 パイン	ブドウ
6 (水)	野菜のあんかけうどん 塩もみキャウリ オレンジ	ちんすこう	20 (水)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	ヨーグルト 和え
7 (木)	ゴロッケ 茹キバツ 糸切り昆布の煮付 パイン	シュガー パイ	21 (木)	魚のみそ焼 中華風サラダ かぼちの煮付 バナナ	いなり 寿司
8 (金)	肉みそ丼 春キバツの浸し オレンジ	バナナ ケーキ	22 (金)	豆腐のまよ揚げ 粉ふきも 酢のもの オレンジ	洋風 おこし
9 (土)	焼豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え パイン	おかし	23 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
11 (月)	鶏肉のいなか煮 オレンジ 小松菜とみじきの和えもの	大学 いも	25 (月)	《自家弁当持参》	グレープ ゼリー
12 (火)	魚の竜田揚げ 人参の甘煮 キバツのレモン酢和え バナナ	黒糖 蒸パン	26 (火)	豚肉の生巻焼 茹キバツ ポテトサラダ パイン	アスパラゴスの チーズパイ
13 (水)	アスパラとキバツのみそ炒め 粉ふきいも オレンジ	ビニ菜 めし	27 (水)	和風ハンバーグ 塩もみキャウリ じゃが芋のきんぴら オレンジ	もちもち パン
14 (木)	鶏肉の照焼 きんぴら 茹スタフえんどう パイン	ゴキア ゼリー	28 (木)	魚の酢豚風 小松菜の浸し バナナ	たけのこ ごはん
15 (金)	ハッシュドビーフ オレンジ 大根とキャウリの和風サラダ	みたらし ポテト	30 (土)	炒め豆腐 キャウリの即席漬 パイン	おかし

園庭には、ふきのとうが顔を出し、春の訪れを感じられるように  
なりました。4月は、環境の変化に疲れが出たり、体調を  
崩すこともあると思いますが、栄養バランス良く食べ、体調を整え、  
元気に過ごしていきたいと思っております。

4月の給食には、アスパラ、春キバツ、たけのこ、新じゃがなど、たく  
さんの春の旬の野菜を使います。子どもたちと、おいしい給食の  
時間にしていきたいと思っております。



## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」とも言われる朝ごはん。朝ごはんを食べると  
頭や体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。

パンやごはんは集中力や記憶力を高め、卵、肉、大豆製品は  
体温と活力を高め快便を促します。保育園で子どもたちが  
しつこく体を動かして活動できるよう、元気もりもりになる朝ごはんを  
続けていきましょう。

## ＊ おねがい ＊

[3才以上児 主食持参の子]

・献立表の日付に○のついている日は、スプーンが  
いります。

・パン給食の日は、箸はいりません。

栄養士 横山 知沙